

* 教室実施時間につきましては、当面の間、新型コロナウイルス感染予防対策として
教室中の約15分に1回の換気活動による中断時間を含ませていただきます。
また、各教室最大15名の定員とさせていただきます。

<月会費制子ども運動教室> * 体験会参加費は500円(税込)です。また事前予約が必要です。

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	次期教室申込開始日	8月教室実施日	教室内容紹介
チアダンス教室 (低学年コース) (高学年コース)	月曜日 18:30~19:20 * 月2回制スクール	大研修室	専用シユーズ	8月期スクール 申込受付中	8月2日・30日	【低学年コース対象:4歳～小学2年生(4歳のお子さまは事前体験必須)】 【高学年コース対象:小学2年生以上】 バレエ、ジャズの要素を取り入れたダンスです。ポンポンを使用したアームモーションやチームで連携したダンスシーンが特徴の教室です。 笑顔、勇気、感謝の気持ち(チアスピリット)を持って見ている全ての人を元気づけられるダンスが目標です。
スポーツリズム トレーニング教室 (幼児コース)	水曜日 16:30~17:15 * 月4回制スクール	大研修室	必要	8月期スクール 申込受付中	8月11日・18日・ 9月1日・8日	【幼児コース対象:年中～年長】 【小学生コース対象:小学1年生～小学3年生】 リズム感を高めることで運動能力を向上させる目的とし、既に多くのプロアスリートも取り入れており、幼少期より始めることを進められている運動プログラムです。主にリズム感を養い運動の基礎を身につけ、運動能力の向上を目指すとともに、判断力や集中力などの認知機能の向上にも繋がる教室です。
スポーツリズム トレーニング教室 (小学生コース)	水曜日 17:30~18:30 * 月4回制スクール	大研修室	必要	8月期スクール 申込受付中	8月11日・18日・ 9月1日・8日	【対象:年長～小学3年生】* 3年生以上のお子さまは応相談 月間で鉄棒、マット運動、跳び箱、なわとび等の様々な運動能力を身につけることを目的とした教室です。 学校体育種目を中心に運動能力の向上、苦手意識の克服を目指します。
スポーツ教室	木曜日 17:00~18:15 * 月4回制スクール	大研修室	必要	8月期スクール体験会実施 8月19日・9月2日 参加希望日前日までに事前の 電話予約必要	<9月期スクール> 9月9日・16日・ 30日・10月7日	【チアダンス教室受講料】 ①月会費 2,650円(税込)/月2回 ②1回体験 500円(税込) * 体験はお1人様1回限り * 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。 * チアダンス教室のお申込みは、別途教材費(ポンポン及びハーフシユーズ代)が必要です。 * チアダンス教室参加には、月会費申込が原則必要です。 * 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。 * 教室参加はお申込者本人に限ります。

* 3ヶ月に1度更新する教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

【スポーツ教室/スポーツリズムトレーニング教室受講料】

①月会費 5,300円(税込)/月4回

②1回体験 500円(税込) * 体験はお1人様1回限り

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* スポーツリズムトレーニング教室参加には、月会費申込が原則必要です。

* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。

<大人10回コース型運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	次期教室申込について	教室実施日程	教室内容紹介
<健康運動指導士監修> 健康貯筋運動教室	金曜日コース <第1・第3・第5> (該当週開催/10回) 13:00～14:00	大研修室	必要	8月期コース申込受付中 8月20日よりコース型教室開始	<全5回> (8月)20日 (9月)3日・17日 (10月)1日・15日	【対象:50歳以上の方】 自分の体力や筋力を知り、楽しく運動が継続出来るように運動のきっかけ作りを行う教室です。 日常生活を楽しく行う為の簡単な筋力トレーニングを行うとともに、リズムダンスを運動で取り入れております。 健康運動指導士という運動指導のプロが教室の担当者で、今から運動を始めようという初めての方や持病が心配という方でも安心してご参加いただけます。
太極拳教室	金曜日 10:15～11:30	大研修室	必要	8月期コース申込受付中 8月6日よりコース型教室開始	<全10回> (8月)6日・20日 (9月)3日・10日・ 17日・24日 (10月)1日・15日・ 22日・29日	基本功を習得し、24式太極拳を学んでいく教室です。 ゆっくりとした動作で行う為、足腰の強化にもおすすめの教室です。
ヨガ教室	木曜日 9:45～10:45	大研修室	不要	9月期コース 8月19日(木)より申込受付開始 9月9日よりコース型教室開始	<全10回> (9月)9日・16日・ 23日・30日 (10月)7日・14日・ 21日・28日 (11月)4日・11日	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズをとり、全身をゆっくりほぐす教室です。 ゆっくりと正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。 柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。
	金曜日 14:15～15:45			8月期コース申込受付中 8月6日よりコース型教室開始	<全10回> (8月)6日・20日 (9月)3日・10日・ 17日・24日 (10月)1日・15日・ 22日・29日	

* 初回教室以降は、教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

<月会費制大人運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	次期教室申込開始日	8月教室実施日	教室内容紹介
フラダンス教室 (水曜日コース)	水曜日 14:30～15:30 * 月2回制スクール	大研修室	不要	8月期スクール 申込受付中	8月4日・18日	ハワイアンミュージックに合わせ、ゆったりと踊り、心をリラックスするとともに、絶えず身体を動かすことで、運動不足解消やシェイプアップ効果を高める教室です。フラダンスの基礎を身につけ、フラダンスの素晴らしさを感じましょう。
フラダンス教室 (木曜日コース)	木曜日 19:00～20:00 * 月2回制スクール	大研修室	不要	8月期スクール 申込受付中	8月12日・19日	

* 3ヶ月に1度更新する教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

【大人10回コース型教室受講料】

①教室10回コース 6,600円(税込)

②5回選択コース 3,990円(税込)

③1回利用 890円(税込)

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* 大人10回コース型教室は、教室カレンダーに準じ期間内全10回開講の教室です。

* 10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。

* 欠席時は大人10回コース型教室のみ別教室への振替が可能です。

【フラダンス教室受講料】

①月会費 3,300円(税込)/月2回

②1回体験 500円(税込) * 体験はお1人様1回限り

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* フラダンス教室参加には、月会費申込が原則必要です。

* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。